



**ZA SRCE**

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE



Ugasni zaslon  
Preklopi na resničnost



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Program "Recimo NE odvisnosti" sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.

Ljubljana, 16. 4. 2021

## Sporočilo za javnost

### »Preklopi na resničnost« - ozaveščanje o prekomerni uporabi zaslonov

»Mislim, da se mladi zavedamo, da smo zasvojeni z zasloni, a si zatiskamo oči. Rečemo si, da so pač taki časi in da so tako ali tako vsi na telefonu,« pravi 18-letna gimnazijka Inja. S tem potrjuje opažanja in podatke Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, pridobljena v programu Recimo ne odvisnostim, ki ga izvajajo dve leti in pol.

Inja meni, da so se v letu šolanja na daljavo nekatere težave z uporabo zaslonov še poglobile. Opaža, da so mladi zaradi tega bolj utrujeni, četudi zjutraj lahko spijo dlje, potrošijo več energije in se naučijo manj, kot bi se, če bi bili v šoli. Deloma to pripisuje slabšim pogojem dela, manj kakovostnim predavanjem ter težjemu sledenju razlage po spletu. Priznava, da je velik motilec učenja tudi telefon, na katerega učenci in dijaki med poukom neprestano pogledujejo. »Nekateri sošolci med predavanji igrajo igrice. Tega pri pouku v živo ne delajo, tam so primorani poslušati, sodelovati in se aktivno vključevati v delo.«

Šolanje na daljavo povzroča dodatno povečano uporabo telefonov, računalnikov in tablic kar posledično lahko vodi v zasvojenost od zaslonov. To je ena izmed negativnih posledic takega načina učenja, ki pa bi jo lahko preprečili.

### Problematika prekomerne uporabe zaslonov

Epidemija korona virusa je spremenila naš način življenja – šolamo, nakupujemo, srečujemo, družimo, praznujemo preko različnih aplikacij, ki so nas (še bolj) priklenile na zaslone, da jih

uporabljamo še več in (še) pogosteje. »Povprečen Evropejec samo na družbenih omrežjih preživi 5 let in 4 mesece svojega življenja,« opozarja Sašo Kronegger, socialni pedagog, mladinski delavec in svetovalec. Pri prekomerni uporabi zaslonov, spleta in spletnih vsebin, lahko pride do razvoja simptomov, ki so enaki tistim, kot pri zasvojenosti s kemičnimi substancami.

Zasvojenost z digitalnimi tehnologijami je težje prepoznati, saj je digitalizacija vpletena v vsa področja našega življenja. Vzroki za razvoj zasvojenosti so sicer globlji, ne le v prekomerni uporabi zaslonov, temveč v čustvenih stiskah, jih posameznik »rešuje« z begom v virtualni svet.

Četudi se zasvojenost z določenimi spletnimi vsebinami ne razvije, že sama prekomerna in brezciljna uporaba ekranov nima koristi za posameznika ali celo predstavlja tveganje za njegovo fizično in duševno zdravje. Različne spletne vsebine, igre, vsebine družabnih omrežij, ki pogosto izkrivljajo resničnost, krojijo (napačno) razumevanje sveta mladih, vplivajo na njihove odnose, samopodobo in čustvovanje. Za mlade, ki na družabnih omrežjih gradijo svojo identiteto in ta preveč sloni na odobravanju s strani vrstnikov in prikazovanju idealizirane predstave o sebi, predstavlja tveganje. S količino uporabe se tveganje še povečuje.

Strokovnjaki opozarjajo na številne vidike problematike prekomerne uporabe interneta, ki so povezane s povečanim tveganjem izpostavljenosti neprimernim vsebinam, nasilju, spletnemu nadlegovanju, pornografiji, pozivom k nevarnim dejanjem, prevaram ali objavam, ki bodo otrokom v prihodnosti škodile in jih bodo obžalovali.

»Tehnologija je razširila naš svet in spremenila naš vsakdan. Vsak ima svoj digitalni in analogni svet. Svetova imata nekatere podobne in tudi različne zakonitosti. Ena, ki se je premalo zavedamo je, da s spletno kamero in orodji za druženje, v svoj zasebni prostor spuščamo ljudi, ki jim skozi vrata stanovanja ne bi dovolili vstopiti. Ob tem tudi pozabljamo, da bi naše napake ljudje skozi čas pozabili, stroji (računalniki) in splet pa si vse zapomnijo za vedno. To bo vplivalo na našo prihodnost,« pojasnjuje Sašo Kronegger.

### **Kaj lahko storijo starši, da preprečijo negativne učinke prekomerne uporabe zaslonov?**

Strokovnjaki priporočajo, da otroci in mladi, dokler je to mogoče, zaslone uporabljajo v skupnih prostorih. Tako imajo starši pregled nad tem, kaj gledajo in koliko časa. Svetujejo, da se starši z otroki in tudi mladimi pogovorijo o tem, kaj gledajo, berejo in kaj je v tem zanimivega. S tem pokažejo zanimanje, se med seboj povežejo, vzpostavijo in tudi krepijo odnos, ki je glavni preventivni dejavnik, ki varuje pred prekomerno uporabo zaslonov. Kot preventivni dejavnik priporočajo, naj mladi toliko časa, kot preživijo za zaslone, preživijo tudi zunaj v naravi. S tem zagotovijo prepotrebno ravnovesje in zmanjšajo tveganja za nastanek negativnih učinkov, kot so lahko težave v duševnem zdravju, prekomerna telesna teža, debelost in povečano tveganje za razvoj kroničnih nenalezljivih bolezni (srčno žilne bolezni, sladkorna bolezen, motnje spanja). Strokovnjaki močno odsvetujejo uporabo zaslonov zadnje uro pred spanjem, ker to negativno vpliva na procese spanja in svetujejo omejitve pri dolžini uporabe.

## Društvo želi preventivne vsebine vključiti v vse šole

Društvo za srce je v sodelovanju s socialnim pedagogom Sašom Kroneggerjem razvilo preventivni program ODKLOP za odgovorno in uravnoteženo vedenje na spletu. Društvo usposablja pedagoške delavce in pravzaprav vse, ki delajo z mladimi, da z interaktivnimi delavnicami, ki razvijajo kritično pismenost in kreativno razmišljanje, izvajajo program v svojih razredih. Program pa je namenjen učencem zadnje triade osnovne šole in njihovim staršem. Društvo pa načrtuje tudi celovitejši program za mlajše otroke v okviru Dni dejavnosti, ki jih izvajajo osnovne šole.

»Starši, iskreno povedano, celotno situacijo vedno težje dohajamo. Pogosto se niti ne zavedamo, kakšen je učinek preživetega časa mladih za zasloni. Najprej jih uporabljajo zaradi obveznosti povezanih s šolo, potem še v prostem času. Mislim, da je naloga vseh, ki delamo z mladimi, da se podučimo o pozitivnih in negativnih učinkih, ki jih spletne vsebine lahko imajo na naše otroke,« skrbi staršev povzame Darija Cvetko, strokovna sodelavka in vodja programa Recimo ne odvisnostim, ki je tudi sama mama dvema otrokoma.

## Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

### Kontakti za več informacij:

Darija Cvetko, vodja programa Recimo ne odvisnostim: [darija.zasrce@siol.net](mailto:darija.zasrce@siol.net)

Nataša Jan, direktorica Društva za zdravje srca in ožilja: [drustvo-zasrce@siol.net](mailto:drustvo-zasrce@siol.net)

Več prispevkov na temo: <https://zasrce.si/preklopi-na-resnicnost/>

Youtube kanal z animacijami in videi na to temo: <https://cutt.ly/kvhli8G>

---

*Projekt Recimo NE odvisnostim sofinancira Ministrstvo RS za zdravje.*



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

30  
LET

ZA SRCE

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE

V SRCU ZDRAVJA